

**Уральский государственный университет
им. А. М. Горького**

Кафедра физического воспитания

Теоретический курс по физвоспитанию для студентов 3-го курса

**Составители: старший преподаватель Е.В. Зайцева,
 старший преподаватель Л.Б. Артемьева.**

Одобрены на заседании каф. физвоспитания УрГУ.

Зав. кафедрой

Л. Я. Швецова

2007 г.

Тема № 1. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.

1. Физическое воспитание- понятие, задачи.
2. Физическая культура- понятие, задачи.
3. Показатели состояния физ. культуры в обществе.
4. Компоненты физ. культуры.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физ. культуре и спорту.
6. Основы организации физвоспитания в вузе.
7. Методологические принципы физического воспитания
8. Методы физического воспитания.
9. Средства физического воспитания и задачи.

Тема № 2. Биологические основы физической культуры

1. Организм человека как биосистема, взаимосвязь умственного и физического труда (определение «организм человека», гомеостаз).
2. Кровеносная система (определение, состав крови, кровеносная система). Влияние регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, ЧСС, АД. Гравитационный шок.
3. Нервная система (ЦНС, ВНС, ПНС, рецепторы, анализаторы). Влияние физических упражнений на нервную систему. Оценка качества нервной регуляции по ЧСС.
4. Эндокринная система (основные гормоны, выделяемые эндокринной системой). Влияние физических упражнений на работу гормонов.
5. Органы дыхания и функции (внешние, внутренние). Влияние физических упражнений на систему дыхания (частота дыхания, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, кислородный запрос, кислородный долг). Гипоксия.
6. Опорно-двигательный аппарат: строение, функции. Гиподинамия. Гипокинезия.
7. Мышечная система, функции (мышечная ткань, строение). Энергетика мышечного сокращения.
8. Обмен веществ (белки, жиры, углеводы) и энергии. Изменения при интенсивной мышечной деятельности.
9. Витамины и их роль в обмене веществ, при физических нагрузках.

Тема № 3. Формирование психических качеств, средствами физической культуры

1. Формирование и совершенствование **внимания** средствами физической культуры и спорта
2. Формирование и совершенствование **оперативного мышления** средствами физической культуры и спорта.
3. Формирование и совершенствование **эмоциональной устойчивости** средствами физической культуры и спорта.
4. Формирование и совершенствование **инициативности** средствами физической культуры и спорта.
5. Формирование и совершенствование смелости и решительности средствами физической культуры и спорта.
6. Формирование и совершенствование волевых качеств и стойкости средствами физической культуры и спорта.
7. Способы адаптации к вузовским формам и видам обучения средствами физической культуры и спорта.

8. Внешние признаки утомления. Утомление в процессе умственного труда студентов (внимание, поза, движения, интерес к новому материалу).
9. Расшифровать основные понятия:
 - Психофизиологическая характеристика труда;
 - Утомление;
 - Рекреация
10. Расшифровать основные понятия:
 - Работоспособность;
 - Усталость;
 - Релаксация.

Тема № 4. Работоспособность студентов в процессе учебно-трудового дня.

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
3. Биоритмы и работоспособность человека. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Тема № 5. Основы обучения движениям.

1. Этапы обучения движениям.
2. Условия овладения системой движений.
3. Техника физических упражнений и её оценка (основа, ведущее звено и детали техники).

Тема № 6. История развития Олимпийского движения.

1. Возникновение Олимпийских игр.
2. Возрождение Олимпийского движения.
3. Ритуалы и символы Олимпийских игр.